



新企画！健康フェスタ開催

入場無料



健康づくりに関わる楽しい体験会や相談ブースがあります。ぜひお越しください。

▶と き／6月29日（土） 午前10時～午後3時

▶ところ／ワイワイプラザ垂井

▶対 象／65歳以上の人

問 NPO法人Let'sたるい(事業委託業者) ☎22-0139

- ・ 単体力チェック
- ・ 貯筋運動体験会
- ・ ポールウォーキング体験会
- ・ 地域包括支援センター・保健センター 相談ブース など

垂井町一般介護予防事業 ポールウォーキング教室



2本のポールを使って歩き、全身の筋肉をバランス良く動かします。

通常のウォーキングよりエネルギー消費量が20%UP

と き		ところ
6月1日(土)	9:30～11:00	東地区まちづくりセンター
6月5日(水)		宮代地区まちづくりセンター
6月12日(水)		栗原地区まちづくりセンター
6月15日(土)		ワイワイプラザ垂井
6月29日(土)		府中地区まちづくりセンター

▶対 象／町内在住の65歳以上

▶参加費／無料

申・問 NPO法人Let'sたるい(事業委託業者) ☎22-0139

※申込みは随時受け付けています。



垂井町一般介護予防事業 シニアはつらつ教室



みんなで楽しく貯筋トレーニング

と き		ところ
6月14日(金)	①9:30 ～10:30	栗原地区まちづくりセンター
6月24日(月)		府中地区まちづくりセンター
6月27日(木)		東地区まちづくりセンター
6月28日(金)	②10:40 ～11:40	表佐地区まちづくりセンター
6月3日(月)		宮代地区まちづくりセンター
6月5日(水)	②14:10 ～15:10	ワイワイプラザ垂井
6月20日(木)		岩手地区まちづくりセンター

▶対 象／町内在住の65歳以上

▶定 員／1コマ15人

▶参加費／無料

申・問 NPO法人Let'sたるい(事業委託業者) ☎22-0139



垂井町認知症カフェ メモリーカフェいぶきさ



物忘れが気になる人や認知症の人、その家族、地域みなさんと交流しませんか。お茶を飲みながら、楽しい時間を過ごしましょう。

▶と き／6月26日(水) 午前9時30分～正午

▶ところ／いぶき苑別館 花ホール

▶定 員／25人(先着順)

▶参加費／200円(運営協力費)

申・問 特別養護老人ホームいぶき苑 ☎22-5211